

BERARIAZKO SARBIDE-PROBA

Ur-lasterretako piraguismoa Erdi-mailako amaierako zikloa

Ikasketa-emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Hautagaiak, slalom-motako ontzi bat erabilita, bederatzi ateko slalom-ibilbidea egin du, III. mailako ur-lasterretako eremu batean. Hori egiteko, nabigaziorako teknikak eta maniobrak baliatu eta egin ditu, bi alboetatik.

– Arauetan ezarritakoaren arabera zeharkatu ditu bederatzi atek, bai eta ezarritako ordenari eta norabideei jarraiki ere (1.tik 9.era) -ukituak ez dira kontuan hartu-.

– Ibilbidea osatzeko, hura erakutsi dionak ezarritako gehieneko denbora gehi % 20 baino gutxiago behar izan du.

Proba erlazionatua: «Slalom-zirkuitua».

– Zirkuituak bederatzi ate izango ditu: 4 erremonte -bi albo bakoitzera-, 3 ateko dekalet bat, eta 1. eta 9. atek, irteerakoak eta helmugakoak, hurrenez hurren.

– Zirkuitua III. mailako zailtasuneko ur-lasterretako slalom-eremu batean egingo da.

– Ontzia, kayak-gona jarrita, 1. atek zehaztutako irteera-marratik gora egongo da.

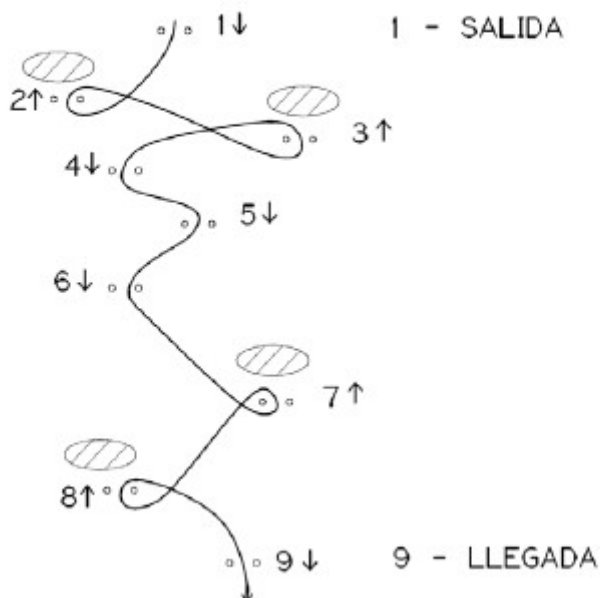
– Kronometroa martxan jarriko da piraguistak 1. atea zeharkatzean.

– Kronometroa geldituko da piraguistak 9. atea zeharkatzean.

– Ibilbidea erakutsi dion pertsona berariazko probako epaimahaikideetako bat izango da.

– Proba bi aldiz egiteko aukera egongo da.

Croquis prueba navegación en aguas bravas



2. Hautagaiak eskimotajea egin du slalom-kayak edo kanoa bat erabilia, II. mailako tarte batean, teknika egokiak baliatuta.

- Palaz lagunduta, eskimotaje bikoitza egin du, korrontearen adar nagusian.
- Eskimotaje bikoitza egin du, materialik galdu eta ontzitik irten gabe.
- Eskimotaje bikoitza egin du, bi ateen arteko II. mailako tartean.
- Eskimotajea 20 segundoan baino gutxiagoan egin du.

Proba erlazionatua: «Eskimotajea».

- Eskimotaje-guneak ur-lasterretako II. mailako zailtasuna izango du. Bi atek mugatuko dute: lau metroko zabalera izango dute, eta korrontearen adar nagusian egongo dira, bata bestetik 20 bat metrora.
- Piraguista korrontearen adar nagusian jarriko da, eta, lehenengo atea zeharkatutakoan, eskimotaje bikoitza egingo du.
- Eskimotaje bikoitza bukatu ondoren, ibilbideko amaiera-atea zeharkatu beharko du.
- Kronometroa martxan jarriko da piraguista 1. atea zeharkatzean. Era berean, 2. atea zeharkatzean geldituko da.
- Proba slalom-kayak edo kanoa batean egingo da.

3. Hautagaiak norabidea, abiadura eta lerraldia zaindu ditu ur-bareetako eremu batean, bermatze dinamikorako eta orientaturiko trakziorako teknikak baliatuta, eta bi alboetatik trebetasuna erakutsita.

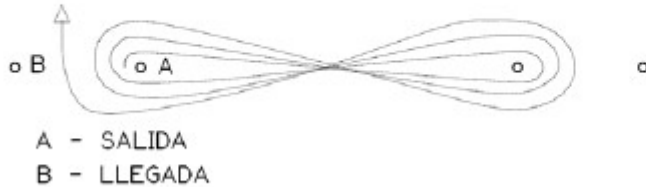
- Bi atea zeharkatu ditu; zigorrak Espainiako Piraguismo Federazioaren araudiaren arabera zenbatu dira.
- 3 bider jarraian egin du zirkuitua, galgatzeko maniobrarik egin gabe.
- 3 bider jarraian egin du zirkuitua, 60 segundoan baino gutxiagoan.

Proba erlazionatua: «Zortzi hirukoitzaren test teknikoa».

- Zirkuitua ur-bareetako praktika-eremu batean kokatuko da, eta bi ate izango ditu, lerroan jarrita. Ateen artean 8 metro egongo dira (distantzia hori barruko zutoinen artekoa izango da).
- Irteera-lekutik abiatuta, hautagaiak ontzia aurrera eramango du 1. atera abidan iristeko -1. atea zeharkatzean, kronometroa martxan jarriko da-. Jarraian, 2. atea zeharkatu eta 1.ra itzuli beharko da, zortzi zenbakiaren itxurako norabidea eginda.
- 3 bider egin beharko du ibilbidea; 1. atea hirugarren aldiaren amaieran zeharkatzean bukatuko du. Kronometroa geldituko da piraguiaren gorputz-enborra eta burua atearen zutoinen artetik igarotzean.

– Proba slalom-kayak edo kanoa batean egingo da.

Croquis de la prueba técnica del triple ocho.



Berariazko proba egiteko oinarrizko baldintzak: Guneak eta ekipamenduak

– Biltegiatze-guneak edo hangarra:

- Erabili beharreko materiala gordetzeko hangarra edo biltegiatze-gunea. Kayakak kanpoaldean egon ahal izango dira, estali gabe.

– Nabigazio-gunea:

Nabigazio-guneak hiru eremu eduki beharko ditu, hiru probak egin ahal izateko:

- III. mailako ur-lasterretako tarte bat. Kontrakorranteak izango ditu erdiko korrante baten bi aldeetara, eta sokak jarriko dira, zeharka, 9 slalom-ate ezarri ahal izateko.
- II. mailako ur-lasterretako tarte bat, sakona eta oztoporik gabea. Korrantea igarotzeko gutxienez 20 segundo eskatzen duen luzera izango du.
- Ur-bareetako tarte bat. Bi ate jarriko dira bertan, soka berean, bata bestetik 10 metrora.

Nabigazio-gunea ur-bazter batetik hurbil egongo beharko da, epaileek ikuspen osoa izan dezaten proba behar bezala ebaluatu ahal izateko.

Ur-lasterretako tarteak zati lauetan bukatu beharko dira, segurtasuna bermatuta egon dadin. Halaber, gorago ontziratze gune bat izango dute; beheago, aldiz, lehorreratzeko gune bat.

Ur-lasterretako tarteak zati bareetan bukatu beharko dira, segurtasuna bermatuta egon dadin. Orobat, zati bareek ontziratze eta lehorreratzeko guneak izango dituzte, hasieran eta bukaeran.

Nabigazio-gunea slalom-eremua izan ahalko da.

– Ekipamendua, parte hartzaile bakoitzarena:

- Ur-lasterretarako slalom-motako kayaka edo kanoa, ezaugarri hauekin: 3 eta 4 metro bitarteko luzera, eta bainuontzi eta ontzigain itxiak. Gainera, flotagarritasun-erreserbak izan beharko ditu, bai aurrean bai atzean.
- Pala, txalekoa, kaskoa eta kayak-gona.
- **Ezinbestekoa izango da oinetako egokiak erabiltzea, bai eta eguraldiaren eta uraren tenperaturaren araberako jantzi aproposak ere.**